



令和7年7月

北保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
15	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー
2	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
16	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン		牛乳 豆乳 (無調整)	バナナ	
3	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油
17	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		牛乳		
4	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ チキンナゲット ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	さつまいも、三温糖 米、押麦 マヨドレ 小麦粉、油 白ごま、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉、木綿豆腐 木綿豆腐	寒天(粉)	塩
金	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
18	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、ケチャップ 醤油、塩
金	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
5	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
19	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン		牛乳		
土	昼食	① 鶏塩そうめん ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ バイナッブル	そうめん コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	人参、万能ねぎ キャベツ、きゅうり バイナッブル	昆布(だし用)、塩、中華だしの素 酢、塩
7	午後おやつ	① 牛乳 ② セタおにぎり	米、白ごま、黒ごま			
22	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ バイナッブル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	塩鮭、焼きのり 豚もも肉	人参、きゅうり、ブチトマト かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり バイナッブル	塩、酒、塩昆布 カレールフ 酢、塩
火	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん				
8	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	干しうどん、三温糖 米 白ごま、三温糖 油、三温糖	油揚げ、カットわかめ さば 大豆水煮、乾燥ひじき	もやし オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
29	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、バイン缶、みかん缶	
9	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
23	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン		牛乳 豚もも肉		
10	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
24	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、油 スパゲティ、油、三温糖	牛乳 豆乳、スキムミルク 豚ひき肉	レーズン 豆乳、スキムミルク レーズン カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ベーキングパウダー ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
11	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	じゃが芋、コーン缶、マヨドレ			
25	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
12	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
26	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン		牛乳 豆乳 (無調整)		
14	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ バイナッブル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり バイナッブル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
28	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト		牛乳 ピザ用チーズ、ハム		
30	昼食	① ごはん ② 野菜ときこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	ブルマンホワイト(パン)、油 米 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
水	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ		牛乳		
31	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
木	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	470kcal	19.9g	16.0g	540kcal	22.0g	15.5g